

Tabuľka nutričných hodnôt potravín

(Uvedené výživové hodnoty sú počítané pri 100 gramoch hmotnosti jednotlivkej potraviny)

Názov potraviny v surovom stave	Bielkoviny (Proteíny) (g)	Uhl'ohydráty (Sacharidy) (g)	Tuky (g)	Energia (KJ) (kilojoule)	Energia (Kcal) (kalórie)
banán	1.03	23.43	0.48	385.00	92.00
baranie stehno	12,90	0,00	11,00	641,00	152,62
bažant	19,80	0,20	14,80	209,00	49,76
bonboniera Tatiana	6.10	53.50	36.10	2214.00	529.70
bravčové srdce	16,40	0,40	4,60	468,00	111,43
bravčové stehno	21,00	0,00	7,00	636,00	151,43
bravčový bôčik	8,20	0,00	50,40	2047,00	487,38
brokolica	3.00	5.70	0.40	121.00	29.00
broskyňa	0.70	11.10	0.09	180.00	43.00
bryndza polotučná	20,00	19,00	8,70	980,00	233,33
bryndza tučná	19,80	1,70	17,60	1030,00	245,24
celozrnný chlieb	11,60	51,70	1,60	1122,00	267,14
celozrnný chlieb podpoliansky	11,50	76,00	1,00	1450,00	345,24
cesnak	6.36	33.07	0.50	623.00	149.00
cibuľa	1.16	8.63	0.16	159.00	38.00
citrón	0.62	9.21	0.45	127.00	30.40
Coca-cola	0.00	10.50	0.00	163.00	39.00
corn flakes kukuričné	7.15	83.65	0.60	1517.00	363.00
Cottage Cheese (čerstvý syr) - Rajo	13,00	3,00	4,00	418,00	99,52
cukor	0.00	99.50	0.00	1602.00	383.30

cukrová kukurica	3.73	19.77	2.34	438.00	104.80
čerstvé maslo	0.70	0.52	82.58	3068.00	734.00
čokoláda horká	4.38	58.56	32.32	2266.00	542.00
čokoláda Milena	4.50	55.60	33.90	2275.00	544.30
čokoláda mliečna s lieskovými orieškami	7.20	51.50	35.60	2273.00	543.80
čokoláda Študentská pečať mliečna	6.90	55.40	27.70	2037.00	487.30
datle	1.23	45.21	0.30	715.00	171.10
debrecínska pečeň	20.91	0.10	21.05	1143.00	273.41
debrecínske párky	15.20	2.20	23.98	1041.00	249.00
Destiláty 40% - priemerne	0.00	0.00	0.00	1149.00	274.90
detské piškóty	10.42	75.80	5.15	1662.00	397.50
droždie	10.60	13.00	0.40	427.00	102.20
Eidam	29,20	1,80	14,60	1084,00	258,10
Ementál	25,80	2,10	25,60	1432,00	340,95
Enciál (Hermelín)	20,20	1,60	20,20	1130,00	269,05
fazuľa	21,40	61,60	1,60	1386,00	330,00
filé z tresky	16,50	0,00	0,40	310,00	73,81
granko	4.70	85.10	3.50	1575.00	376.80
granola	10,10	59,00	18,30	1847,00	439,76
grapefruit	0,4	6,3	0,1	105,00	25,00
grapefruitový džem	0.04	8.90	0.01	138.00	33.00
hliva ustricová	2.66	4.63	0.83	170.00	40.70
holubie mäso	22,10	0,00	0,00	431,00	102,62
horalky	10.10	55.00	30.00	2228.00	533.00
hovädzie predné	20,70	0,00	9,80	737,00	175,48
hovädzie srdce	16.87	0.48	6.32	513.00	122.80
hovädzie zadné	20,80	0,00	6,50	615,00	146,43

hrach	23,80	60,20	1,40	1390,00	330,95
hrach čerstvý	6.36	12.93	0.44	313.00	74.80
hrušky	0.39	15.11	0.40	247.00	59.00
chipsy	5.50	47.00	39.00	2400.00	574.20
chlieb biely pšeničný	8.26	50.77	1.63	996.00	238.30
chlieb celozrnný pšeničný	8.55	46.93	2.02	1037.00	248.00
chlieb celozrnný pšeničný graham	9.08	55.90	2.69	1183.00	283.00
chlieb grahamový	11,60	51,70	1,60	1122,00	267,14
chlieb knackebrot	12.80	65.08	2.65	1547.00	370.00
chlieb konzumný	8.01	50.16	1.27	1041.00	249.00
chlieb pšeničný biely	8,00	56,70	1,00	1130,00	269,05
chlieb Racio ryžový	8.18	70.91	1.82	1382.00	330.60
chlieb zemiakový	7.86	51.49	10.90	1049.00	251.00
instantná hrášková polievka Knorr	2,90	9,40	1,00	196,00	46,67
instantná šampioňonová polievka Knorr	0,80	9,50	1,80	219,00	52,14
jablčný džús	0.08	9.60	0.08	163.00	39.00
jablko	0.40	12.95	0.41	210.00	50.20
jahňacina	12,90	0,00	13,60	745,00	177,38
jahodový džem	0.53	57.43	0.30	928.00	222.00
jahody	0.87	8.73	0.63	131.00	31.35
jazyk	12,00	0,30	14,00	750,00	178,57
jemné párky	12.92	1.09	26.80	1267.00	303.00
jogurt Actimel (Danone)	3.00	15.10	1.70	371.00	88.80
jogurt biely	5,70	9,70	4,50	423,00	100,71
jogurt biely (3.5% tuku)	5.48	8.07	3.64	397.00	95.00
jogurt ovocný	4,80	18,70	3,80	515,00	122,62
kačka, hus	12,00	0,00	17,00	880,00	209,52

Kapor	17.13	0.10	5.96	474.00	113.50
Kapor	14,40	0,00	3,80	398,00	94,76
kapusta hlávková	2.53	5.45	0.43	165.00	39.50
kaša krupicová	5.20	19.70	8.70	736.00	176.10
kečup	1.75	24.75	0.45	460.00	110.00
kefir	3,30	1,70	3,60	218,00	51,90
kiwi	1.00	13.85	0.63	238.00	57.00
klobása – priemer	17.40	1.90	26.70	1299.00	310.80
klobása čabajská	22.90	0.30	48.40	2188.00	523.40
knackebrot	11.00	78.00	1.80	1600.00	382.80
kompot ananásový	0.37	21.13	0.13	339.00	81.00
kompot hruškový	0.21	20.29	0.14	326.00	78.00
králik divoký – surové maso	21.79	0.00	2.32	477.00	114.00
králik domáci	14,80	0,00	5,50	473,00	112,62
krupica	9,70	75,60	0,70	1474,00	350,95
krupica pšeničná	10.30	78.00	1.20	1546.00	369.80
kura - broiler	15,00	0,00	4,10	460,00	109,52
kura surové (iba mäso)	21.39	0.00	3.08	497.00	119.00
kyslá smotana 12% tuku	3,20	4,20	12,00	565,00	134,52
ľadvinky bravčové	15,50	0,80	4,40	448,00	106,67
ľadvinky hovädzie	13,50	0,80	7,30	523,00	124,52
losos v oleji	22.20	0.00	32.70	1583.00	378.70
losos vo vlastnej šťave	20.76	0.51	4.68	532.00	127.20
maizena	0.90	80.40	0.10	1326.00	317.20
makrela - udenáč	14,00	0,00	10,00	670,00	159,52
makrela (bez vnútorností)	11,40	0,00	7,30	477,00	113,57
makrela (pečená)	16,00	3,50	14,00	920,00	219,05

mandarínka	0.76	9.39	0.30	182.00	43.50
mäso bravčové - koleno	17.42	0.10	25.85	1265.00	302.70
mäso bravčové - libové	17.75	0.07	17.72	995.00	238.10
mäso hovädzie - bok	19.12	0.15	0.60	752.00	180.00
mäso hovädzie - libové	20.71	0.50	5.95	554.00	132.56
mäso kuracie – surové prsia	20.04	0.32	0.80	366.00	87.60
mäso teľacie – surové	19.77	0.34	5.75	448.00	107.10
med včelí	0.27	81.70	0.04	1356.00	324.40
mleté mäso	16,90	0,00	24,50	1223,00	291,19
mlieko - 2% tuku	3.33	4.80	1.92	209.00	50.00
mlieko acidofilné	3.40	4.30	3.55	247.00	59.00
mlieko nízkotučné	3,20	4,60	0,50	150,00	35,71
mlieko nízkotučné - 0.5% tuku	3.20	4.60	0.50	150.00	35.90
mlieko plnotučné	3.10	4.75	3.40	258.00	61.70
mlieko polotučné	3,10	4,70	1,50	190,00	45,24
mlieko sójové	2.90	3.90	1.90	184.00	44.00
morka	15,00	0,20	15,00	860,00	204,76
mozoček	10,10	0,80	8,20	490,00	116,67
mrkva	1.00	10.00	0.00	180.00	43.00
niva	19,20	0,80	25,70	1298,00	309,05
obilninová kaša Vitana	8,20	85,70	1,80	1616,00	384,76
olej jedlý Heliol	0.10	0.10	99.70	3754.00	898.00
olej olivový	0.10	0.20	99.50	3678.00	880.00
olivy	0.80	0.00	11.00	422.00	101.00
olomoucké syrečky	30,00	2,00	0,80	574,00	136,67
orechy vlašské	18.46	14.59	60.41	2778.00	664.50
ostatné teľacie s kosťami	14,40	0,30	4,80	440,00	104,76

ovsené vločky	16,30	68,00	3,60	1629,00	387,86
pažitka	3.30	8.10	0.70	214.00	51.20
Pečeň bravčová	19,00	2,00	4,50	598,00	142,38
Pečeň bravčová	20.68	1.49	4.79	548.00	131.20
Pečeň hovädzia	19.19	4.53	3.96	543.00	129.80
Pečeň hovädzia	19,00	3,30	4,10	590,00	140,48
pečeň teľacia	19.04	3.83	4.67	562.00	134.40
pečené zemiaky	2,50	50,00	0,50	0,00	0,00
pivo svetlé 12% 4.5% obj.	0.48	4.24	0.32	184.00	44.00
pizza šunka	8.00	5.00	7.00	1200.00	287.10
pomaranč	0.94	11.75	0.12	196.00	47.00
pomarančový džús	0.65	11.00	0.19	209.00	50.00
prepelica	24,30	0,00	0,00	490,00	116,67
pstruh	10,00	0,00	0,80	210,00	50,00
puding s mliekom (nízkotučné)	10,50	71,20	10,70	1726,00	410,95
romadur	18,10	2,40	17,20	996,00	237,14
rožok biely	9.78	57.47	3.68	1287.00	308.00
rožok celozrnný	9.00	54.70	2.90	1195.00	286.00
rožok grahamový	9.79	58.55	4.82	1241.00	297.00
ryba - losos	25.30	0.20	15.20	850.00	203.30
ryba - pangasius mrazený	15.00	0.00	9.80	620.00	147.00
ryba - pstruh	18.50	0.10	3.00	410.00	98.10
ryba - štika	18,80	0,00	0,00	360,00	85,71
ryba - treska, filé	16,50	0,00	0,40	310,00	74,00
ryba – tuniak	21.50	0.00	15.50	946.00	226.30
rybacia kozerva trešcia pečeň	4.20	1.30	63.50	2485.00	594.50
ryža	7,60	79,00	0,60	1700,00	404,76

sardinky v oleji (vo vlastnej šťave)	21,10	0,00	27,00	1403,00	334,05
sardinky v tomate	15,00	2,40	15,00	920,00	219,05
sleď - udenáč	22,20	0,00	12,90	882,00	210,00
sleď - zavináč	19,80	0,00	14,80	909,00	216,43
slezina	16,90	1,00	4,00	465,00	110,71
sliedka	11,50	0,20	16,00	808,00	192,38
slivkový džem	0.30	66.40	0.10	1049.00	251.00
smotana 33%	2.16	3.31	33.70	1359.00	325.00
smotana 6% tuku (do kávy)	3.50	4.50	6.00	359.00	86.00
sója	49,60	30,90	2,00	1442,00	343,33
srnec	13,50	0,30	1,20	293,00	69,76
sušené plnotučné mlieko	25,00	38,00	25,00	2000,00	476,19
sušienky BeBe (Opavia)	6.50	77.50	11.60	1710.00	409.10
syr čedar	24.90	1.28	33.14	1685.00	403.00
syr tavený 30% tuku v sušine	19,60	0,80	11,40	783,00	186,43
syr zlato	25,70	2,50	13,80	921,00	219,29
šošovica	25,00	59,50	1,00	1377,00	327,86
špagety	11,00	77,00	1,00	1510,00	359,52
tavený ementál 35% tuku v sušine	21,20	1,20	23,40	1260,00	300,00
tavený smotanový syr 45% tuku v sušine	15,90	1,20	18,00	967,00	230,24
teľacie stehno	21,80	0,50	3,00	507,00	120,71
tofu	14,40	10,50	5,20	356,00	84,76
tvaroh Danone jemný	14,00	2,40	0,60	174,00	41,43
tvaroh nízkotučný mäkký	18.75	4.40	0.35	401.00	96.00
tvaroh tučný	12.31	3.30	13.53	769.00	184.00
Úhor	18,60	0,00	0,00	674,00	160,48
vaječný bielok (cca 4 kusy)	11,20	0,80	0,30	205,00	48,81

vaječný žltok	16,30	0,70	32,10	1503,00	357,86
vaječný bielok - 1 KUS!	3,00	0,50	0,20	66,90	15,95
vaječný žltok - 1 KUS!	2,80	0,00	5,50	260,30	62,00
vnútornosti priemer (ostatné)	16,30	1,00	7,90	599,00	142,62
zahustené mlieko nesladené (v plechovke)	8,30	12,00	9,00	674,00	160,48
zahustené mlieko sladené (v plechovke)	10,00	53,30	9,50	1394,00	331,90
zajac	16,80	0,20	0,80	335,00	79,76
zemiaková múčka	0,90	80,40	0,10	1365,00	325,00
zemiaky na jar	2,00	12,20	0,20	231,00	55,00
zemiaky nové	1,90	18,70	0,20	344,40	82,00
zemiaky sušené	7,80	78,40	0,80	1440,60	343,00
zemiaky v mesiacoch január - marec	2,50	17,20	0,20	327,60	78,00
zemiaky v mesiacoch október - december	2,40	18,60	0,30	348,60	83,00
zmrzlina mliečna 1-porcia	1,80	0,00	0,00	536,00	127,62
zmrzlina ovocná 1-porcia	0,20	0,00	0,00	528,00	125,71
zmrzlina smotanová 1-porcia	1,40	0,00	0,00	917,00	218,33

	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky	Kalórie
Vian biely jogurt - 0,1% tuku - 150 gramov	6,9 gr.	10 gr.	0,15 gr.	71 kcal
Vian tvaroh - 1,1% tuku - 100 gramov	13 gr.	4,1 gr.	0,2 gr.	70 kcal
Bánovecké syrečky - 0,3% tuku - 100 gramov	30 gr.	0,5 gr.	0,3 gr.	125 kcal
Ovsené vločky - výberové - Mlyn Štúrovo - 100 gramov	13,14 gr.	68,09 gr.	6,87 gr.	364 kcal
Špagety vaječné - Emka - 100 gramov	10 gr.	75 gr.	2 gr.	358 kcal
Dlhozrnná biela ryža Vitana vo varných sáčkoch - 1 uvarené 120 gramové vrečko - hotový pokrm	10,5 gr.	91,35 gr.	0,6 gr.	417 kcal.